

تطبيق جوال لعلاج اضطراب الهلع بتقنيات العلاج السلوكي المعرفي: دراسة جدوى وأعدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيق جوال لعلاج اضطراب الهلع بتقنيات العلاج السلوكي المعرفي: دراسة جدوى وأعدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119478>

هل يمكن لتطبيق على الهاتف الذكي أن يكون علاجاً فعالاً لاضطراب الهلع؟ دراسة جديدة تقدم إجابات وأعدة

تخيل أنك فجأة تشعر بدقات قلب سريعة، وضيق في التنفس، ورغبة ملحة في الهروب. هذه الأعراض، التي قد تحدث في أي مكان وزمان، هي تجربة مرعبة يعيشها ملايين الأشخاص حول العالم المصابون باضطراب الهلع. يؤثر هذا الاضطراب على ما يصل إلى 5% من السكان، ويُعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) - وهو نوع من العلاج النفسي - والأدوية المضادة للاكتئاب من بين العلاجات الأكثر فعالية. لكن الوصول إلى هؤلاء المتخصصين غالباً ما يكون محدوداً بسبب نقص الأطباء النفسيين وعلماء النفس، بالإضافة إلى فترات الانتظار الطويلة. هل يمكن للتكنولوجيا أن تقدم حلاً لهذه المشكلة؟

منهجية البحث

باحثون قاموا بدراسة لتقييم مدى إمكانية استخدام تطبيق على الهاتف الذكي لتقديم جلسات علاج سلوكي معرفي منظمة للأشخاص الذين يعانون من أعراض الهلع. ركزت الدراسة، التي أجريت في تركيا، على البالغين الناطقين باللغة التركية الذين لديهم تاريخ من نوبات الهلع، ولكنهم لا يعانون حالياً من أي اضطراب نفسي آخر. شارك في الدراسة 20 متطوعاً، وتم تقسيم العلاج إلى خمس جلسات. تضمنت هذه الجلسات عناصر أساسية في العلاج السلوكي المعرفي، مثل التنقيف النفسي (شرح طبيعة الهلع وأسبابه)، وتدوين يوميات الهلع (لتتبع الأعراض والمحفزات)، وإعادة الهيكلة المعرفية (تغيير الأفكار السلبية المرتبطة بالهلع)، والتعرض الاستقبالي (مواجهة الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالهلع بشكل تدريجي وآمن). ولزيادة فعالية العلاج، تم استخدام استراتيجيات المقابلة التحفيزية (Motivational Interviewing) لدعم المشاركين وتشجيعهم على الالتزام بالعلاج.

النتائج

أظهرت النتائج أن جميع المشاركين (20 شخصاً) أكملوا الجلسات الخمس بنجاح. ومع ذلك، لاحظ الباحثون أن الوقت المستغرق لإكمال الجلسات اختلف باختلاف المستوى التعليمي للمشاركين. تبين أن خريجي المدارس الثانوية احتاجوا إلى وقت أطول لإكمال الجلسات مقارنة بخريجي الجامعات أو الدراسات العليا (قيمة F كانت 5.561، وقيمة p كانت 0.02، مما يشير إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية). كما لوحظ أن طلبات المساعدة كانت نادرة، حيث لم تتجاوز 0.5 طلب لكل جلسة. ولكن، زادت هذه الطلبات مع تقدم المشاركين في العمر (معامل الارتباط p كان 0.46، وقيمة p كانت 0.04، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين العمر وعدد طلبات المساعدة). وصلت نسبة الفهم لدى المشاركين إلى ذروتها في الجلسة الثالثة (75%)، ثم انخفضت بشكل طفيف في الجلسة الرابعة. ومع ذلك، أبدى 95% من المشاركين استعداداً "بالتأكيد" للتوصية بالتطبيق للآخرين. وأكد جميع المشاركين أنهم سيستخدمون التطبيق مرة أخرى إذا عانوا من نوبات هلع في المستقبل.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن التطبيق القائم على العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يكون أداة فعالة وقابلة للتطبيق في علاج اضطراب الهلع. إن معدلات الإكمال والتوصية العالية تشير إلى أن التطبيق مقبول لدى المستخدمين ويوفر لهم الدعم الذي يحتاجونه. تؤكد النتائج على أهمية تكيف المحتوى التعليمي النفسي ليناسب المستوى التعليمي لكل فرد. فقد يحتاج الأشخاص ذوو المستويات التعليمية الأقل إلى شرح أكثر تفصيلاً وتبسيطاً للمفاهيم. كما أن كبار السن قد يحتاجون إلى

دعم إضافي أثناء استخدام التطبيق. يُعد هذا التطبيق من بين أولى التدخلات الرقمية المنظمة القائمة على العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الهلع التي تم تطويرها في تركيا، ويمكن أن يمثل نقطة انطلاق لتطوير أدوات الصحة النفسية الرقمية على نطاق أوسع، ليس فقط في تركيا، بل وعلى المستوى الدولي. إن إمكانية الوصول إلى العلاج السلوكي المعرفي من خلال تطبيق على الهاتف الذكي يمكن أن تساعد في سد الفجوة في الرعاية الصحية النفسية، وتوفير الدعم للملايين من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهلع.

Reference

Esen E.C. (2025). *Smartphone-based application for cognitive behavioral therapy of panic disorder: a feasibility study with volunteers reporting past panic attacks*. BMC Psychiatry, 26(1), 45-45

DOI: [10.1186/s12888-025-07696-1](https://doi.org/10.1186/s12888-025-07696-1)